

Masnoća u hrani: Koliko djeci treba?

Da li je u redu da djeca jedu sladoled? A pileće krokete ili pomfrit? Pametno je da brineš o hrani za djecu koja sadrži veće količine masnoće. Evo kratkog pregleda.

Tvoje dijete treba određenu količinu masnoće u hrani.

Možda misliš da bi bilo dobro da znatno smanjiš unos masnoća. Međutim, tvom djetetu treba određena količina masnoće da bi bilo zdravo:

- imalo energije za igru, učenje i razvoj;
- pravilno raslo;
- koristilo vitamine iz hrane;
- da bi mu hrana bila ukusnija.

Većina energije iz hrane treba da dođe iz proizvoda od žitarica (kao što su kruh, tjestenina i riža), povrća, voća, mlijekočnih proizvoda sa malim udjelom masnoće, te grahorica, nemasnog mesa i peradi, ribe, jaja ili orašida. Sa orašidima treba da budeš oprezna. Oni kod djece stare 2 do 3 godine mogu da dovedu do gušenja.



Konzumiranje manjih količina zasićenih masnoća dobar je savjet za porodicu.

Kada dijete napuni dvije godine, dobro je razvijati naviku jedenja hrane sa malim udjelom masnoće. Ako porodični obroci i užine sadrže manje masnoće, tvoje dijete će takođe da nauči takav način prehrane.



Budi fleksibilna!

Povremeno je u redu jesti hranu sa više masnoće. S vremenom na vrijeme možeš da si priuštiš malu zdjelicu sladoleda ili pomfrita. Za sljedeći obrok ili dan izabereti hranu koja sadrži manje količine zasićenih masnoća.

Odluči da ograničiš unos hrane koja sadrži zasićene masnoće. One povećavaju rizik oboljenja od bolesti srca kasnije u životu. Na sobnoj temperaturi zasićene masnoće imaju čvrstu formu. Maslac, margarin u štapićima i masnoće u mesu su neki od primjera.

Jedenje velikih količina masnoće, bilo da su one zasićene ili ne, može da znatno poveća unos dodatnih kalorija. Kako vrijeme prolazi, dobivanje na težini može da dovede do dijabetesa u ranoj životnoj dobi. Izaberite većinom nemasnu hranu ili hranu sa malim količinama masnoće da bi pomogli svom djetetu i sebi da zadržite zdravu težinu.

Da li imaš bebu ili dijete mlađe od dvije godine?
Ako da, jedenje hrane sa malim količinama masnoće nije preporučljivo prije dvije godine. Tim mališanima treba više masnoće za razvoj mozga.

Adaptirano iz

MALI ZALOGAJI ZA ZDRAVLJE

Nutricionističke novine za roditelje male djece, USDA Služba za hranu i prehranu

Masnoća u hrani: Koliko djeci treba?

Za manje masnoće u porodičnim jelima

Možeš da planiraš i pripremaš porodična jela sa manje masnoće.

Stavi kvačicu (✓) pored jedne ili dvije nove stvari koje ćeš da isprobaš ove sedmice.

Dodaj svoje ideje.

- Kod biranja hrane, osobito one sa manjim količinama zasićenih masnoća, koristi naljepnice sa prehrabnenim vrijednostima.
- Ograniči unos hrane koja sadrži velike količine zasićenih masnoća (slanina, kobasicice, druge masne mesne prerađevine).
- U kuhinji drži hranu za užinu koja sadrži male količine masnoće: sirovo povrće, voće, perece i pecivo bagels.
- Neka proizvodi od žitarica, povrće i voće budu dio svakog porodičnog obroka i užine.
- Kupuj većinom mlijeko, jogurt i sir bez masnoće ili sa malo masnoće.
- Glavni dio obroka neka budu kuhanе sušene grahorice, riba, nemasno meso i piletina.
- Kod kuhanja koristi biljna ulja. Ograniči unos masnoće u čvrstom obliku kao što su maslac, tvrdi margarin i svinjska mast.



- Kod kuhanja koristi manje masnoće.

- Sa mesa ukloni masne dijelove, a sa piletina skini kožu.



- Peci ispod grila u pećnici, u pećnici, pripremaj jela u mikrovalnoj ili hranu na brzinu prepeci na tavi uz miješanje. Prženje iziskuje veće količine masnoće.

- Ograniči unos kremastih sosova i dresinga za salatu



- Ponudi male količine hrane koja sadrži više masnoće, kao što su prženi krompirići i sir.

- Za desert većinom serviraj voće.

Tvoje ideje:



Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama

WIC i nutričijske usluge

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternative forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim sluhom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #994 (09-07)